

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВ.**

В толковом словаре С. И. Ожегова говорится, что
«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».



Цели урока:

- формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- выделить признаки здорового состояния человека;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Режим

дня

Режим – это умение
распределять дела, действия,
которые вы совершаете в
течение дня.



Режим дня школьника



1. Подъем
2. Зарядка
3. Водные процедуры
4. Завтрак
5. Дорога в школу
6. Занятия в школе
7. Дорога из школы
8. Обед
9. Отдых, прогулка на свежем воздухе
10. Приготовление уроков
11. Полдник
12. Помощь по дому
13. Ужин
14. Свободное время
15. Подготовка ко сну
16. Сон



Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-х раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-х часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

Правильное питание

**Правильное питание –
это разнообразное
питание.**



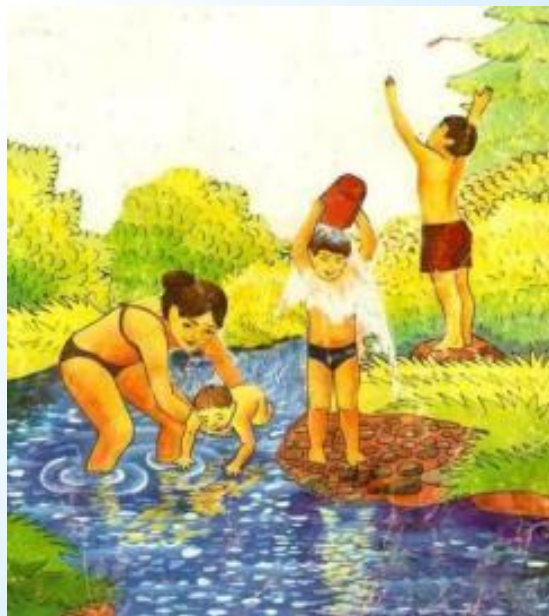
Продукты растительного и животного происхождения



Чистота - залог

здоровья
Личная — то есть каждый человек выполняет эти правила.

Гигиена — это те действия, которые должен выполнять человек, чтобы поддерживать свое тело и жилище в чистоте и быть здоровым.



К. И. Чуковский «Мойдодыр»



Чему учит это
произведение?



Выполнять правила
личной гигиены.

Личные



Для семьи



Закончи правила.

Чистить зубы нужно ...

два раза в день (утром и вечером)

Перед едой нужно обязательно ...

МЫТЬ

руки

Во время еды нельзя ...

разговаривать

Никогда не ешьте немые ...

овощи и фрукты

Свет при письме должен падать ...

слева

**Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.**



**Предпочти конфетам фрукты —
Очень важные продукты.**



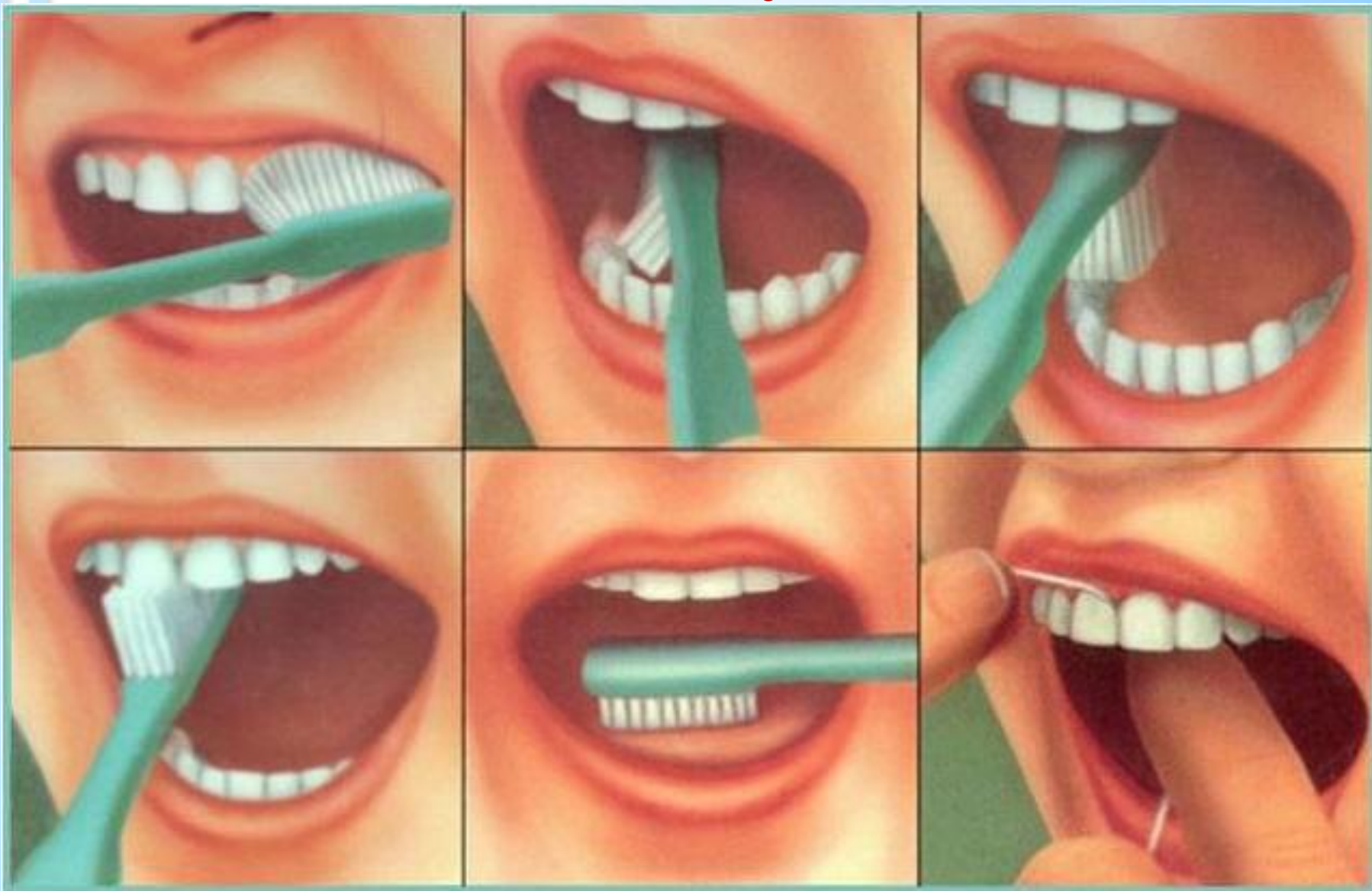
**Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.**



**И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!**



Чистка зубов.



Доктор-Айболит



Если ты заболел



Когда ты плохо себя чувствуешь, лучше полежать в кровати и измерить температуру градусником.

Тебе нужно много отдыхать и пить тёплое питьё, нельзя бегать и переохлаждаться.

Если у тебя что-то болит, но ты не знаешь точно что, нужно обратиться к врачу.

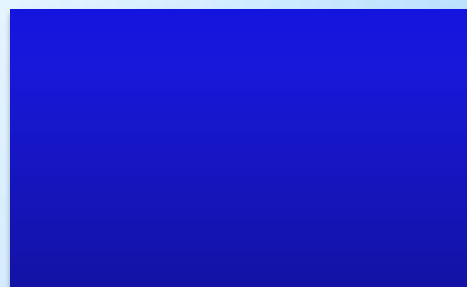
Когда тебе очень больно и плохо, вызывают скорую помощь с врачом на дом.

Если ты простыл, нужно пить витамины, принимать таблетки, пить лекарство, которое выписал врач.



Наши помощники в сохранении здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ



Наши помощники в сохранении здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Наши помощники в сохранении здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ



Наши помощники в сохранении здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

Наши помощники в сохранении здоровья

РЕЖИМ ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ,
ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

ВРАЧИ

Домашнее задание

Страница 8 - 11 учебника (читать и пересказывать)
Специальности врачей (поиск информации)
Задание №1, 2, 5 в рабочей тетради с. 5 - 7

